Miércoles 28 de mayo del 2025

el Popular

www.elpopular.pe

S/ 1.00

UNIVERSITARIO EMPATÓ 1-1 CON RIVER Y CLASIFICÓ A OCTAVOS DE FINAL DE LA LIBERTADORES



¡HISTÓRICO!

- Jairo Concha silenció el Monumental al marcar el empate para cremas.
- Luego de 15 años, la 'U' avanza a la siguiente fase de la Copa. PÁGINA 11

10 FALLECIDOS



- Por tos ferina y ya son 408 casos a nivel nacional.

CAYÓ ASESINO



- Culpable de la muerte de Andreína Farias y falta su cómplice.

FUE CAPTURADO EN ATE, GRACIAS A UN POLICÍA ENCUBIERTO

Cayó técnico que asesinó a Andreína

✦ Su madre le había alquilado habitación y tiene varias denuncias por agresión a mujeres.
✦ Agentes están tras los pasos de su cómplice Jean Carlos Montero.

RUBÉN DARÍO CUEVA VELÁSQUEZ (CAPTURADO)

ANDREÍNA FARÍAS (VÍCTIMA)

JEAN CARLOS MONTERO HUAYLINOS (PRÓFUGO)

Elvis Cairo / Rosa Quincho

La noche del último lunes, Rubén Darío Cueva Velásquez (31), presunto autor del asesinato de Mary Andreína Farías Torres (30) en San Bartolo, fue detenido cuando se encontraba en una habitación en la calle Los Olivos Mz. C1, Lt 11, urb. Virgen del Carmen en Ate.

Un efectivo policial se hizo pasar como inquilino para poder ingresar al domicilio. "Cuando llegaron al tercer piso, le mostraron la casa y cómo era la habitación, hasta que se identificaron y el señor se asustó", relató la esposa del dueño del inmueble. Le mencionaron que estaban buscando a Rubén Darío, quien se encontraba en una de las habitaciones del tercer piso. Habrían dado con su localización gracias a las cámaras de seguridad.

Se supo que quien se puso en contacto para alquilar la habitación fue su madre, que además habría dicho que su hijo se encontraba en Piura y que después vendría para quedarse en la habitación.

Se supo que Rubén fue denunciado por agresión por su propia madre, con quien mantenía discusiones, así como por otras mujeres o integrantes del grupo familiar.

El técnico fue interrogado ayer varias horas en la sede de la Dirección de Investigación Criminal (Dirincri) para esclarecer las investigaciones sobre la muerte de Andreína Farías Torres, quien habría sido ultrajada y luego atropellada.

RUBÉN DARÍO CUEVA FUE INTERROGADO POR LA POLICÍA PARA ESCLARECER CRIMEN DE ANDREÍNA FARÍAS TORRES.

POLICÍA TRAS SU CÓMPLICE

En tanto, Jean Carlos Montero Huaylinos, el otro técnico, continúa con paradero desconocido, pero la Policía está tras sus pasos y su ubicación y captura sería en cuestión de horas.

Se supo que Montero también arrastra antecedentes por usurpación de terreno y había reportado la pérdida de su arma, elemento clave en la investigación. ▲

HOMBRE FUE ACRIBILLADO

Crimen en carwash



VÍCTIMA RECIBÍA AMENAZA DE EXTORSIONADORES.

Mientras que esperaba que laven su autómovil en un carwash en San Luis, un hombre fue asesinado a balazos.

La víctima Pablo Francia Vilcapoma de 58 años, llegó hasta dicho local para que laven su vehículo, hasta que repentinamente apareció un sicario armado y le disparó en la cabeza.

Las cámaras de seguridad registraron el ataque y pese a que la víctima se encontraba casi tendido en el piso, el delincuente le siguió disparando varias veces y huyó del lugar del crimen.

Trascendió que la víctima tendría una empresa de transportes y venía recibiendo amenazas de extorsionadores, pero se habría negado al pago de cupos, además no habría realizado la denuncia respectiva. ▲

ENCUENTRAN MUJER MUERTA EN DESCAMPADO

Macabro hallazgo





EL HECHO OCURRIÓ EN EL AGUSTINO.

Una mujer fue encontrada muerta en un descampado en El Agustino cerca de la línea del ferrocarril. Según la Policía, habría recibido tres disparos en la cabeza.

En tanto, aún no se pudo verificar la identidad de la víctima. Se está a la espera de la confirmación si se trataría de una ciudadana peruana o extranjera. Hasta el cierre de esta edición, los agentes del orden no pudieron conocer el nombre de la víctima. (Gabriela Coloma) ▲

el Popular · Miércoles 28 de mayo del 2025 · Año 40 | Nº 14.916 · Director (i): Carlos Salinas Guerrero · Es una publicación de: Grupo La República Publicaciones S.A. · Jr. Camaná 320, Cercado de Lima. Teléfono: 711-6000. Fax: 711-6026.

EXTORSIONADORES EXIGEN PAGO DE 30 MIL SOLES

Farmacia es atacada con explosivo en Carabayllo

✚ Los Injertos del Cono Norte se adjudicaron atentado.

Valeria Tosso

La inseguridad sigue atemorizando a la comunidad de Carabayllo. Esta vez, un ataque con explosivos se registró la madrugada de ayer, cuando un sujeto encapuchado dejó un artefacto que detonó en el frontis de una farmacia, en la urb. Santa Catalina, causando grandes daños.

Los delincuentes identificados como los Injertos del Cono Norte, habían estado amenazando a los dueños de la botica mediante mensajes intimidantes. Exigían el pago de 30 mil soles y 300 soles semanales por cada local que poseían.

En uno de los mensajes enviados a la víctima, se lee: "Te saluda Christopher, el brazo armado de los Injertos del Cono Norte. Sabemos todo de ti y tu esposo, de tus dos boticas, y sabemos que tu marido es dueño de una empresa de colchones".

Según los afectados, las amenazas se remontan a agosto de 2024, cuando comenzaron a recibir mensajes de extorsión. La segunda amenaza se materializó en un nuevo atentado en otro de sus locales, donde se detonó un explosivo de menor intensidad. Pese a la situación, los afectados aseguran que no piensan dejar de trabajar.

Los dueños de la botica esperan que las grabaciones de las cámaras permitan identificar a los responsables. Sin embargo, temen que las autoridades no cuenten con los recursos suficientes para garantizar la seguridad en todo el distrito. ▲


ATAQUE FUE EN HORAS DE LA MADRUGADA.



No cederán

Los dueños del negocio dijeron que no harán caso a los delincuentes. "No les vamos a dar ni un sol", dijeron. Ya hicieron la denuncia y entregaron a la Policía los videos del ataque.

LADRONES SE LLEVARON 6.500 SOLES

Asaltan licorería en SJL


SAQUEARON LA CASA.

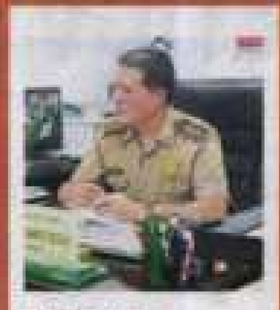
Delincuentes robaron una vivienda que funcionaba como licorería en la av. Las Lomas en Mangomarca-Zárate, en San Juan de Lurigancho.

Cuatro ladrones ingresaron al inmueble, donde no había nadie y se llevaron 6.500 soles, joyas y hasta bebidas alcohólicas.

El dueño de la vivienda, quien evitó identificarse, manifestó a RPP que los hampones ingresaron a su domicilio al forcejear la puerta principal y en el interior de la casa ingresaron cuarto por cuarto, saqueando todo lo que encontraron a su alcance.

Después ingresaron a la licorería que tenía un agente bancario llevándose 6.500 soles. ▲

EN CORTO



TRES MIL DENUNCIAS POR ROBO DE AUTOS

Lima registra unas 3,000 denuncias por robo y hurto de vehículos este año, reveló el coronel Jorge Chávez Ocaña, jefe de la Dirección de Prevención e Investigación de Robo de Vehículos. El 80% de los casos corresponde a hurtos, es decir, vehículos dejados sin protección en zonas vulnerables. El 20% restante corresponde a robos, que en su mayoría ocurren en las noches.



FISCALIZAN GRIFOS DE LIMA Y EL CALLAO

En un reciente operativo de fiscalización, el Organismo Supervisor de la Inversión en Energía y Minería (Osinergmin) intervino tres estaciones de servicio en Callao y San Martín de Porres para verificar la calidad de los combustibles comercializados. Los fiscalizadores utilizaron equipos portátiles de prueba rápida para analizar la calidad de gasoholes y diésel expendidos.


CINCO PERSONAS FUERON DETENIDAS.

AMENAZABAN A BODEGUEROS Y A UN JUEZ

Cae banda Los Antitren en Carabayllo y Huaral

La Policía capturó a cinco integrantes de una banda criminal dedicada a la extorsión mediante préstamos gota a gota, conocida como Los Antitren, tras un allanamiento en conjunto en Carabayllo y Huaral.

Durante el allanamiento se incautaron gran cantidad de municiones y material explosivo utilizado para amenazar a las víctimas en sus viviendas. También se halló drogas, celulares y stickers con el logo de la gavilla.

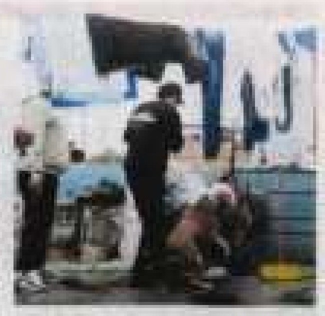
Los detenidos fueron identificados como Walter Huamán (36), de nacionalidad peruana, y los extranjeros John Marulanda (32), Adelmo Gutiérrez (24) y Génesis Nadal (25). Se presume que estos sujetos operaban en las zonas de Huaral y Carabayllo.

Según la investigación dirigida por el fiscal provincial José Silva Vidal, la banda criminal operaba mediante préstamos forzosos con intereses excesivos y plazos muy cortos. Después, exigían el pago bajo amenazas y violencia. Además, se supo que esta organización no solo intimidaba a bodegueros y comerciantes, sino también a un juez, cuya identidad se mantiene en reserva. (Valeria Tosso) ▲

POLICÍA CAPTURA CLAN FAMILIAR EN SANTA ANITA

Perro cuidaba droga

La Policía capturó a seis personas, pertenecientes a un clan familiar, presuntamente dedicada a la microcomercialización de drogas en Santa Anita. En el operativo, uno de los sujetos intentó escapar trepando por las rejas del inmueble y cruzando la Vía de Evitamiento, arriesgando su vida. Sin embargo, fue rápidamente reducido por los agentes.


SE ATRAPÓ A SEIS PERSONAS.

Lo curioso fue que durante la inspección de la vivienda se encontró en la casa del perro tres kilos de marihuana, pasta básica de cocaína y otros insumos relacionados con la actividad ilícita. También se incautó dos armas de fuego, municiones y 11 celulares. ▲

CONGRESO PLANEA REDUCCIÓN GRADUAL HASTA EL 2029 Y ELEVAR IMPUESTO A LA RENTA

Quieren reducir el IGV al 15%

✦ Buscarán aliviar la carga tributaria de las Mypes fomentando su formalización.

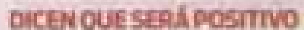
Teniendo como iniciativa de estimular la economía y fomentar la formalización empresarial, la congresista Ilich Fredy López Ureña, presentó un proyecto que reduce el Impuesto General a las Ventas (IGV) al 15%. Esta iniciativa legislativa plantea una baja progresiva del IGV hasta 2029.

La propuesta parlamentaria busca reducir de manera gradual el Impuesto General a las Ventas (IGV) del actual 18% al 15% en un lapso de cinco años. La medida está en discusión y, dicen los legisladores, que buscaría fortalecer el entorno económico para las micro y pequeñas empresas (Mypes), aliviando así su carga impositiva y promoviendo la formalización.



REDUCCIÓN SERÁ DE MANERA GRADUAL.

Para contrarrestar la caída en la recaudación fiscal que implicaría la baja del IGV, la propuesta incluye un aumento temporal del 1% en la tasa del impuesto a la renta. Esta medida transitoria tendría como finalidad mantener el equilibrio en las cuentas públicas sin afectar la sostenibilidad fiscal del Estado.



DICEN QUE SERÁ POSITIVO

Según se plantea, la reducción del IGV generaría un impacto positivo en las Mypes, que suelen enfrentar mayores dificultades para cumplir con sus obligaciones tributarias. Un régimen más favorable podría traducirse en un mayor dinamismo económico y en un incentivo directo para que más negocios informales ingresen al sistema formal.

SERÁ EVALUADO

El proyecto aún debe ser evaluado en el Congreso y sometido a debate técnico y político. No obstante, se abrió una discusión sobre la necesidad de una política fiscal que combine incentivos al crecimiento con responsabilidad presupuestaria.

En el 2024, el Impuesto General a las Ventas (IGV) en Perú recaudó S/88.417 millones, lo que representa un crecimiento del 3,5% en comparación con el año anterior, según la Sunat. En enero de 2025, la recaudación del IGV fue de S/9.602 millones, un crecimiento del 10,0% comparado con el mismo mes del año anterior. ▲

Generaría pérdida

El ex jefe de la Sunat, Luis Minaya, advirtió que la iniciativa podría ser inconstitucional, ya que las municipalidades ya reciben recursos mediante otros mecanismos. Además, este cambio generaría una pérdida anual de aproximadamente de 10 millones de soles para el Tesoro Público.



MINISTERIO PÚBLICO SE PRONUNCIÓ.

POR ARCHIVAR DENUNCIA CONTRA MANDATARIA

Fiscalía hace aclaración a Congreso por caso Rolex

El Ministerio Público mediante el Área Especializada en Enriquecimiento Ilícito y Denuncias Constitucionales, presentó ante el Congreso una solicitud para que se reconsidere la decisión de archivar la denuncia constitucional contra la presidente Dina Boluarte por el caso Rolex.

En sus redes sociales, la Fiscalía recordó que la jefa de Estado era señalada de ser presunta autora de la comisión del delito de cohecho pasivo impropio, en agravio del Estado.

La institución detalló que la solicitud se fundamenta en los graves vicios procesales incurridos por la mandataria y, como consecuencia de ello, se solicita la nulidad de todo lo realizado en la sede parlamentaria. ▲

TITULAR DE CULTURA NIEGA RELACIÓN SENTIMENTAL

El ministro del amor



FUE VINCULADO CON EX TRABAJADORA.

Un nuevo escándalo remece a los ministros de Dina Boluarte, esta vez el titular de la cartera de Cultura es señalado de tener una relación con Shirley Hopkins Cerna, ex trabajadora de la entidad y presunta beneficiaria de órdenes de servicio por más de 127 mil soles, pese a no contar con título universitario. "Si me preguntan si tengo una relación sentimental con ella, no la tengo", declaró Fabricio Valencia.

Aseguró que las órdenes de servicio se hicieron por un monto inferior a los 100 mil soles y que la cuestionada trabajadora no tenía un cargo de confianza y que dejó de pertenecer a la entidad. "No existe una relación laboral con la institución, sino una relación civil por órdenes de servicio de las cuales no tengo ninguna partición", indicó. ▲



EX LEGISLADOR REPARÓ QUE EL LEGISLATIVO PERDIÓ CREDIBILIDAD.

GARCÍA BELAUNDE CRITICA AL CONGRESO

"Es agencia de empleos"

A un año y medio de que se termine el periodo legislativo, se supo que la planilla anual del Congreso supera los 26 millones de soles por año, debido al elevado índice de trabajadores que supera los 3.500.

El ex parlamentario de Acción Popular, Víctor Andrés García Belaunde, arremetió contra el Congreso debido al elevado índice de dinero que se destina para los colaboradores. Además, aseguró que la institución perdió su credibilidad en los últimos periodos. "Estamos hablando de 130 parlamentarios y 4.500 o más empleados, eso es insostenible. El Congreso se ha convertido en una mesa de partes o en una agencia de empleos, y contratan a cualquiera, por eso hay leyes pobres", expresó García Belaunde. ▲

LA MAYORÍA SE REGISTRÓ EN LORETO

Minsa confirma 408 casos de tos ferina y 10 fallecidos

✚ Enfermedad se concentra en poblados indígenas.



MINISTERIO DE SALUD DESPLEGÓ MÁS DE 200 BRIGADAS DE VACUNACIÓN.

Alerta roja en el Perú. Los casos de tos ferina siguen en aumento en el país y lamentablemente hasta el momento se reportaron diez fallecidos.

El viceministro de Salud Pública, Ricardo Peña, informó que se registraron 642 casos de tos ferina a nivel nacional, de los cuales 408 ya fueron confirmados.

El funcionario del Minsa remarcó que los brotes más graves se reportaron en Loreto, 490 casos notificados, sobre todo en la provincia del Datem del Marañón, donde nueve de las diez muertes ocurrieron en dicha zona. La mayoría de las víctimas son niños de comunidades indígenas que completaron su esquema de vacunación.

Carlos Álvarez, especialista del Centro de Prevención y Control de Enfermedades de la Gerencia Regional de Salud (Geresa) Loreto, indicó que "muchos niños tienen solo la primera dosis, pero no la segunda de refuerzo. Esto los deja extremadamente vulnerables", refirió. ▲



Puede ser mortal

Esta enfermedad se caracteriza por la generación de tos incontrolable y fuerte derivada de una infección de las vías respiratorias, generada por la bacteria Bordetella pertussis. Padecerla sin un tratamiento puede causar la muerte.

EN CORTO

SIMULACRO NACIONAL ESTE VIERNES

Este viernes a las 10:00 a.m. se realizará el Simulacro Nacional Multipeligro 2025 bajo el lema "Por un país preparado", para fortalecer la preparación y capacidad de respuesta ante desastres de origen natural o inducidos, tanto en entidades públicas como en la población, informó el Instituto Nacional de Defensa Civil (Indeci). Se practicará la respuesta ante el impacto de sismos, tsunamis, lluvias intensas y otros peligros asociados de origen natural.

CONTRA NORMA DE USO DE CHALECO CON PLACA

Motociclistas harán movilización el viernes



MOTORIZADOS HARÁN SENTIR SU RECHAZO A NORMA.

Diversos gremios de motociclistas, que se agruparon en la Asociación Hermanos Motociclistas Unidos del Perú (AHMUP), realizarán este viernes una movilización contra el uso obligatorio de cascos certificados y chalecos con placa.

La movilización tendrá como punto de concentración el Campo de Marte, en Jesús María, y desde allí los motociclistas tienen previsto partir hacia el Palacio de Justicia, el Ministerio de Justicia, la plaza San Martín y la PCM.

La AHMUP presentó una demanda de acción popular para dejar sin efecto el uso obligatorio de cascos certificados y chalecos retrorreflectantes con la placa del vehículo en la espalda. ▲

HACE SEIS MESES EN HOSPITAL SABOGAL

Tomógrafo malogrado



PACIENTES INDIGNADOS.

Hace seis meses no funciona el tomógrafo del hospital Alberto Sabogal en el Callao. El paciente Vicente Baldovino Crespo tiene una desviación macular en el ojo izquierdo y glaucoma en el otro ojo y desde hace seis meses viene esperando por una tomografía, debido a que dicha máquina está malograda.

El paciente denunció a RPP dicho problema para que las autoridades puedan reparar dicha máquina, ya que así como él hay muchos personas que necesitan el uso del tomógrafo. Baldovino Crespo refirió que el nosocomio pidió a los pacientes que se realicen dicha prueba en un consultorio privado, cuyo costo es de 500 soles, lo cual no está a su alcance. ▲

TRAGEDIA OCURRIÓ EN PARQUE INDUSTRIAL EN CHINA

Estalla planta química y deja 5 muertos y 19 heridos

✚ Explosión fue tan fuerte que rompió ventanas a más de tres kilómetros.

SHANDONG. Una tragedia ocurrió ayer luego de una terrible explosión que sacudió una planta química en la provincia china de Shandong, dejando cinco muertos, 19 heridos y seis desaparecidos hasta el momento.

La explosión fue lo suficientemente potente como para romper las ventanas de un almacén a más de tres kilómetros de la fábrica, según un video compartido por un residente local, que se negó a revelar su nombre por temor a represalias.



EXPLOSIÓN SE SINTIÓ A MÁS DE TRES KILÓMETROS.

El terrible estruendo ocurrió en la empresa química Gaomi Youdao, en un parque industrial en la ciudad de Weifang. Fabrica pesticidas y productos químicos para uso médico, y cuenta con más de 500 empleados. Se enviaron rescatistas al lugar del incidente. Los bomberos locales enviaron más de 230 personas al lugar, según CCTV. ▲

EN CORTO

TRUMP LANZA ADVERTENCIA A PUTIN

WASHINGTON. El presidente de Estados Unidos, Donald J. Trump, advirtió al mandatario ruso Vladimir Putin a través de una publicación en Truth Social, afirmando que su liderazgo evitó consecuencias catastróficas para Rusia y sugiriendo que el Kremlin está cruzando una línea peligrosa. "Vladimir Putin no se da cuenta que, si no fuera por mí, ya habrían pasado cosas realmente malas en Rusia, y me refiero a realmente malas. ¡Está jugando con fuego!", escribió Trump.

ENFRENTA CARGOS POR INTENTO DE ASESINATO Y DROGAS

Atrapan a sujeto que atropelló a 65 personas



FOTO: AFP

DESCARTAN QUE HAYA SIDO UN ATAQUE TERRORISTA.

LIVERPOOL. La Policía británica detuvo al sospechoso del atropello múltiple sucedido en Liverpool tras el desfile de celebración del título de la Premier League de fútbol. El hombre de 53 años fue arrestado bajo sospecha de intento de asesinato y delitos de conducción peligrosa y bajo los efectos de las drogas.

El detenido es originario de West Derby, afueras de Liverpool, y permanece bajo custodia y está siendo interrogado.

La Policía realiza una investigación exhaustiva para esclarecer las causas del suceso, por el momento descartó la causa terrorista y no busca a nadie más en relación con el incidente. En el atropello masivo 65 personas fueron heridas. ▲

ALEJANDRA BAIGORRIA

NO ESTÁ EN SUS PLANES AHORA SER MAMÁ

✚ Rubia negó estar en la dulce espera, quiere tener un bebé, pero será más adelante. ✚ Su papá Sergio Baigorria le reclama nieto a su engreída.

Mario Palacios O.

La rubia de Gamarra salió al frente para aclarar que no está en la dulce espera, es que tanto su familia como sus amigos creen que regresó de su luna de miel con Said Palao con una bendición en su vientre, pero ella lo niega. Al menos por ahora. "La verdad que no, no te puedo decir que no porque no le hice la prueba, ni nada. No está ahorita en planificación, uno nunca sabe, las cosas pueden pasar, pero estamos súper bien", indicó. Alejandra admitió que uno de sus anhelos es ser mamá, y si llega pronto un hijo, será bien recibido. "Eso sí, hemos practicado un montón en la luna de miel (con Said)", comentó.

Su papá, Sergio Baigorria, le pidió un nieto a su engreída, esto lo hizo agarrándole la barriguita. "A ver la barriguita, la barriguita, uy", expresó. Y Alejandra respondió de manera cómplice y bromeando al decirle: "Será abuelo".



NO DESEA APURARSE EN SER MADRE.

Prefieren esperar

Said Palao también negó que su esposa esté encinta, no quiere apurarse para ser papá por segunda vez, pues tiene una hija de su primer compromiso. "Muchos hablan de embarazo, pero no hay nada de eso, se dará en su momento", refirió.

JALA OREJA A ONELIA MOLINA

Alejandra Baigorria aclaró no tener nada que ver en la ruptura de Mario Irivarren y Onelia Molina, luego que la pareja acudiera a su boda y se encontraran con Vania Bludau.

"Cuando una relación viene mal, no tiene por qué culparme a mí sobre eso, sobre una ruptura", indicó Alejandra, a quien además le incomodó que Onelia dé like a malos comentarios sobre ella en redes sociales.

"Es un poco de inmadurez por su edad y le falta crecer en el ambiente artístico", dijo. ▲

LAURA SPOYA

"NO ES FÁCIL CUANDO UNA RELACIÓN ACABA"

✦ Ex Miss Perú confirma separación de su esposo.



En medio de lágrimas Laura Spoya confirmó estar separándose de su esposo, Brian Rullan, después de ocho años de matrimonio, poniendo así punto final a las especulaciones que surgieron sobre su relación.

"Soy una persona dura, no lloro con facilidad. Yo sé los problemas que estoy pasando hace mucho tiempo, es un proceso complicado lo que estoy viviendo, nunca es fácil cuando una relación se termina, no es fácil cuando estás en un proceso de separación. He tratado de proteger esto por el amor de mis hijos y de mi familia", indicó la animadora.

Laura salió a revelar su separación, porque se especulaba que estaría saliendo con otra persona, por ello aclaró estar enfocada solo en sus hijos.

"Me molesta que la gente utilice calificativos tan fuertes conmigo, siento que el límite de respeto se perdió hace bastante, pueden decir de mí lo que quieran, pero sé quién soy", dijo. (M.P.)

CAMILA VINATEA

VUELVE CON NUEVA OBRA

✦ Con puesta en escena Mosaicos.

Camila Vinatea, actriz y productora que participó en obras relevantes en la escena teatral limeña y en proyectos internacionales, regresa a nuestro país con la obra *Mosaicos* que invitará a un viaje a través de las complejidades de las relaciones familiares. Retoma el teatro acompañada de Katerina D'Onofrio, Nicolás Fantinato y Alejandro Mejía en *Mosaicos*, en una segunda temporada del 7 al 29 de junio en el teatro Británico en Miraflores. Es una oportunidad para seguir compartiendo una historia que ha tocado profundamente al público. (M.P.)



DESDE JUNIO PRÓXIMO

PAMELA FRANCO

"LO ENCONTRÉ EN UN MOMENTO DIFÍCIL DE SU VIDA"

✦ Cantante asegura que habla mucho con futbolista y solo desea lo mejor para él. ✦ Destacó profesionalismo de Aladino.

Mario Palacios O.

Pamela Franco toma con gracia ser considerada la cábala de Christian Cueva, que en las últimas fechas levantó su nivel futbolístico a tal punto que emigraría al Emelec de Ecuador. Eso sí, aclaró que cuando decidieron juntarse estaba pasando un momento complicado.

"Yo lo encontré en un momento difícil de su vida. Él está queriendo tener otra cosa en su vida, algo para él. Habló como persona y profesional, él está poniendo de su parte. Se está viendo frutos en su carrera. Y más adelante con el tiempo se verá cosas más bonitas si él así lo decide", indicó.

Aunque Cueva toma sus propias decisiones, Pamela dice que hablaron mucho para que haya un cambio en su vida. "A mí me han dicho, por qué no le dices esto o lo otro. Él es una persona adulta, conversamos entre nosotros un montón, lo que él está saliendo a decir, le nace y está bien", añadió.

Hincha de Cueva

Paco Bazán espera que Aladino fiche por el Emelec de Ecuador y que Pamela pueda acompañarlo en la nueva etapa de su vida como deportista. "A ellos se les ve muy felices, obvio que si se va a jugar a otro país, estoy seguro que ella estará a su lado", dijo.

"Esta... pasand... lindo e... nos que... muc...
Pamela

NO ES BIENVENIDA

De otro lado, Pamela López descartó que Franco cante en su local que inauguró el último fin de semana, aunque si eso ocurre en algún momento, porque son varios socios que administran el local, la trujillana no estaría en el recinto.

"Honestamente, yo no, por respeto a mis hijos y por respeto a mí misma no, pero si alguien decide traerla, bueno, ¿qué voy a hacer? Ese día no vengo", manifestó, dando a entender que podría ceder por temas comerciales, pero que no lo... marcar distan...

La cumbiar... tó hablar so... posibilidad. ... do que tien... trabajo.

GIACOMO BOCCIO

"TENGO MUCHA MÁS LIBERTAD"

✚ Volvió a la tele después de que fuera despedido de El gran chef famosos y dice estar hoy feliz.

El chef Giacomo Bocchio volvió a la pantalla chica en América Hoy, después de su salida de El gran chef famosos, reality en el que se desempeñaba como jurado.

El cocinero no ocultó su alegría de estar nuevamente en televisión y admitió estar relajado y tiene libertad para hacer lo que desea.

"Tengo mucha más libertad. Yo disfruto de mi libertad y de mi tiempo. Es mucha adrenalina estar en televisión y eso de estar en vivo mucho más. Yo admiro el trabajo en vivo", comentó.

El reconocido cocinero admitió que estar en un programa en vivo es complicado, y si bien extraña la televisión y el ritmo de las grabaciones, actualmente se siente más relajado.

Ethel Pozo aseguró que Bocchio salió por primera vez en televisión en dicho magacín, mucho antes que se hiciera popular tras su paso por El gran chef famosos.

"Después de mucho tiempo en América Hoy. Mucha gente debe estar feliz de verte en señal abierta. Tú estabas aquí mucho antes de todo el furor que causaste en televisión", comentó Ethel cuando presentó a Giacomo. (M.P.)


VOLVIÓ A LA TELEVISIÓN EN EL PROGRAMA AMÉRICA HOY.

MILENA WARTHON

LANZA NUEVO DISCO

La cantante Milena Warthon presenta *Pop Andino* en vivo, su primer álbum grabado en concierto. La grabación del show que realizó en el anfiteatro del Parque de la Exposición el año pasado.

Este nuevo material discográfico captura no solo la fuerza del espectáculo, sino también la emoción del público y el mensaje de identidad que caracteriza la propuesta artística de Milena, que en esa noche estuvo acompañada por invitados especiales como la agrupación Agua Marina, leyenda de la cumbia peruana y Rossy War.

"Este concierto fue un sueño hecho realidad. Cada canción, cada mirada con el público, cada aplauso... todo quedó grabado en mi alma. Ahora también quedará grabado en este álbum para siempre", indicó Warthon. (M.P.)


SIGUE PRODUCIENDO MÚSICA.

...haría sin ...ría. ...abera evi- ...re dicha ...seguran- ...mucho

ALIANZA JUGARÁ LOS PLAY-OFF DE LA SUDAMERICANA

¡Que siga el ALiento!

- **Victorianos empataron 2-2 ante Libertad.**
- **Guerrero y Culebra Castillo anotaron.**

Gonzalo Menéndez Vásquez

ASUNCIÓN. ¡Celébralo blanquizul! La Victoria sigue sonriendo gracias a los goles de Paolo Guerrero y Eryc Castillo. Sí, Alianza Lima logró empatar 2-2 ante Libertad en Asunción por la última fecha de la fase de grupos (D) de la Copa Libertadores y pudo meterse a los play-off de la Sudamericana.

El partido que arrancó media hora después (5:30 p.m.) en el estadio La Huerta de Asunción, por fuertes lluvias, tuvo a un Alianza incisivo en los primeros minutos logrando asociaciones que generaron situaciones de gol. Guerrero comenzó tocando la puerta a los 21' cuando falló un mano a mano ante el golero Silva que salvó su arco. Su revancha llegó a los 26' y tras un tiro de esquina, pudo definir a placer, anotando el primer tanto del cotejo.

Sobre los 42', Castillo se mandó un jugadón por izquierda logrando definir ante el golero Silva y poner el 2-0 transitorio.

Libertad logró descontar desde los 12 pasos en la agonía del primer tiempo, luego que Garcés saltara con el codo arriba que le impactó a Alcaraz. Tacuara Cardozo lo cambió por gol.

Para el complemento, Alianza hizo lo peor. Retrocedió y Libertad pudo adueñarse del encuentro logrando empatar a los 63' por medio de Ramírez, quien pateó al arco de Viscarra y con complicidad de Garcés el balón se metió al arco íntimo.

Néstor Gorosito movió la banca victoriana al ver que los paraguayos se le venían encima haciendo ingresar a Hernán Barcos, Joao Velásquez y Ricardo Lagos para sostener el resultado. Al final, con uñas y dientes Alianza pudo sacar un empate que vale oro, asegurando su permanencia en la Copa Sudamericana, donde jugará el play-off para meterse a los octavos de final.

Tapia se desligó de Leganés

El club Leganés anunció que Renato Tapia no continuará en la institución, luego que se confirmara la pérdida de la categoría.

El volante peruano firmó en agosto del 2024 por el elenco español tras dejar el Celta de Vigo. En su nuevo contrato el popular Cabezón incluyó una cláusula en la que quedaba libre si el club perdía la categoría.

Desde España informan que varios jugadores del Leganés también quedaron libres debido a que el club no puede costear el alto salario que pagó en Primera División para el torneo del ascenso 2025/26.

En estos momentos Tapia está próximo a llegar a la capital para concentrarse en los entrenamientos de la selección peruana que se alista para los partidos claves en las eliminatorias ante Colombia y Ecuador, el 6 y 10 de junio, respectivamente.



Melgar se despidió de la Sudamericana

RÍO DE JANEIRO. Con las maletas vacías se regresa FBC Melgar después de caer goleado 3-0 ante Vasco da Gama quedando eliminado de la Copa Sudamericana.

El equipo de Walter Ribonetto sufrió el primer gol en el amanecer del partido (3'), luego de un buen pase de Coutinho para que Rayan anote sobre el arco que era defendido por Carlos Cáceda.

Sobre la media hora de juego (33') cayó el segundo tanto de Vasco. Paulo Enrique esta vez apareció para refundir en la máxima depresión al cuadro arequipeño que no tenía reacción en Río de Janeiro.



Antes del cierre del primer tiempo (44'), Pablo Veguetti cerró de manera temprana el partido al anotar la goleada y de paso despachó a los arequipeños de la Copa Sudamericana, dejando en la cuerda floja a su entrenador que solo se quedaría si gana el Apertura.

CREMAS JUGARÁN OCTAVOS DE LA LIBERTADORES

La 'U' está de vuelta

- Empató 1-1 ante River Plate.
- Concha marcó un golazo.

Gonzalo Menéndez

BUENOS AIRES. Fueron 15 años que el hincha tenía reprimido ese grito de celebración por clasificar a octavos de final de la Copa Libertadores. Ayer Universitario cortó esa mala racha al empatar 1-1 ante nada menos que River Plate en Buenos Aires y escribió su nombre entre los 16 mejores equipos de Sudamérica. Además, después de 12 años un club peruano llega a esa instancia, el último fue Real Garcilaso en 2013.

El primer tiempo fue todo de River Plate. Remates de Fernández, Castaño y Driussi ponían en peligro el arco de Sebastián Britos que a los 17' pudo evitar una clara ocasión de gol de Facundo Colidio.

Cuando la 'U' recuperaba, las ideas no fluían para los organizadores como Concha y Ureña ante la poca proyección de sus extremos y delanteros, recuperando fácilmente el balón River.

Sobre los 36' tanta agua rebasó el cántaro. Centro por izquierda al área crema y tras un par de remates, Colidio puso el primero del partido en el Monumental.

Pero cuando todo era oscuridad en tienda crema, por medio de la pelota parada llegó la luz. Sobre los 45+2' Jairo Concha nos regaló un golazo desde fuera del área.



CREMAS ENTRE LOS 16 MEJORES DE LA COPA LIBERTADORES.

SACÓ LA GARRA

Para el complemento, River siguió con su mismo libreto, dominó el mediocampo, pero no lograba penetrar la defensa crema.

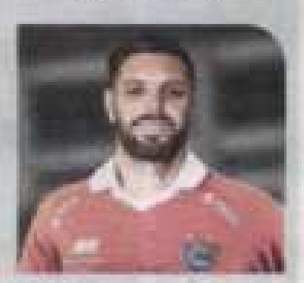
La 'U' apelaba al contraataque más por la banda derecha donde Polo recibió el apoyo del Tunche Rivera que entró a chocar con la defensa de River.

Conforme pasaban los minutos, River se desesperaba y comenzó a disparar desde fuera del área, pero sin éxito. A falta de cinco para el final, Jairo Vélez y Diego Churín hicieron su ingreso –salieron Edison Flores y Jairo Concha– para continuar con la idea de juego crema que al final pudo cerrar un buen resultado que los mete de frente a los octavos de final de la Copa Libertadores, mérito que lo celebra todo el Perú. ¡Eso!



Reyes se puso a trabajar

El DT colombiano Arturo Reyes dirigió su primera práctica en Sport Boys con el objetivo de sacarle provecho a la para del torneo por las eliminatorias. "Buscamos crear un buen clima laboral entre cuerpo técnico y jugadores. Llego con toda la energía para llevar a Boys a los primeros lugares", dijo el DT.



Galeano tiene fe en el Papá

Leonel Galeano, defensa de Cienciano, afirmó que tienen claro sumar ante Mineiro para meterse directo a los octavos de la Sudamericana. "Estamos con mucha fe y esperanza para el partido en Brasil. Sabemos que tenemos que hacer muy bien nuestro trabajo para asegurar el primer lugar del grupo", dijo.



IBÁÑEZ DEFINE A SU DELANTERO

Ramos la pelea con Guerrero

Óscar Ibáñez, DT de la selección peruana, se encuentra en una disyuntiva. Aún no define su delantero titular para enfrentar a Colombia este viernes 6 de junio (3:30 p.m.) en Barranquilla.

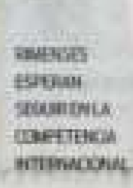
Se supo que por ahora el seleccionador tiene una preferencia por el atacante Luis Ramos, figura en el América de Cali, en la liga colombiana y la Copa Sudamericana.

De otro lado, Ibáñez sabe cuánto vale la experiencia en estos partidos de eliminatorias y Paolo Guerrero puede servirle para el duelo ante los cafeteros.

En las prácticas de la próxima semana, cuando tenga a todo el plantel completo, podrá charlar y luego armar algunos aspectos tácticos para hacerle frente al choque decisivo por la fecha 15.

NO PIERDE LA FE

Pedro Aquino, seleccionado de la bicolor, se mostró optimista en esta fecha doble de eliminatorias. "Aún no perdemos la fe de ir al Mundial. Vamos a seguir trabajando hasta la última fecha. Estoy comprometido y con muchas ganas de arrancar ante Colombia", dijo.



RIMENSES ESPERAN SEGUIR EN LA COMPETENCIA INTERNACIONAL.

CRISTAL VISITA A PALMEIRAS HOY EN BRASIL (7:30 P.M.)

A salir de la oscuridad

Por el todo o nada. Sporting Cristal tiene la obligación (7:30 p.m.) de ganarle hoy a Palmeiras en Brasil para poder soñar en mantenerse en una Copa.

Los celestes llegan de perder en la fecha pasada ante Cerro Porteño en casa (1-0) sumando solo cuatro puntos en el grupo G.

El equipo de Paulo Autuori haría dos cambios en su equipo. Chávez entra por Lutiger suspendido y Catriel Cabellos ingresaría por Wisdom en el mediocampo.

Mientras que la ofensiva se mantiene con Canchita Gonzales, Pacheco y Cauteruccio.

Cristal se mide a un Palmeiras (ganó sus cinco partidos) ya clasificado a octavos de final de la Libertadores y es posible que ponga un equipo mixto.

Los celestes de ganar en el Allianz Parque de Sao Paulo tienen que esperar el resultado entre Bolívar y Cerro Porteño (juegan a la misma hora) para ver si se quedan en la Copa Libertadores o ingresan a los play-off de la Sudamericana.

COLECCIONA UNA RECETA DIFERENTE TODOS LOS DÍAS CON LAS NUEVAS LÁMINAS DE EL POPULAR

Carapulcra: el secreto de un plato lleno de historia y sabor

Alannis Castañeda Saavedra.

¿Te gustaría darle un giro a tus comidas diarias? **El Popular** te trae una nueva colección de láminas coleccionables: **Cocina como un gran chef**. Aprende a preparar deliciosos platos de fondo, entradas y postres con recetas fáciles, explicadas paso a paso y con consejos prácticos que potenciarán el sabor de tus comidas. Son más de 40 entregas diarias. ¡Adquiérelas todas!

¡Sabor instantáneo! Mañana adquiere esta increíble receta gratis por la compra de tu periódico favorito. ¡No te lo pierdas!

SABORES PERUANOS

La carapulcra es uno de los platos más antiguos y tradicionales del Perú, con raíces andinas y aportes de la cocina afroperuana. Este guiso se prepara en base a papa seca, carne de cerdo o pollo, ajíes y una mezcla de especias que le dan un sabor intenso y único. Su textura espesa y su aroma característico la convierten en un plato reconfortante. En algunas regiones, se acompaña con arroz blanco o con sopa seca, formando una combinación muy popular en la gastronomía peruana.



OPTA POR SOFREÍR LAS PRESAS DE POLLO O CERDO PARA UN MEJOR SABOR DEL PLATILLO.



Sistema reproductor

Sistema reproductor femenino

EL DATO
Durante el embarazo, el cuerpo de la mujer produce aproximadamente 50% más sangre para apoyar al bebé, lo que aumenta suministro de oxígeno y nutrientes.

El sistema reproductor femenino es un conjunto de órganos internos y externos encargados de la reproducción. Está compuesto por órganos internos como los ovarios, las trompas de Falopio, el útero y la vagina, y por órganos externos como la vulva y el clítoris. Los ovarios producen óvulos y hormonas como el estrógeno y la progesterona, fundamentales para el ciclo menstrual. Cada mes, un óvulo maduro viaja por las trompas de Falopio hacia el útero en un proceso llamado ovulación. Si el óvulo es fecundado por un espermatozoide, se implanta en el útero y comienza el embarazo. Si no hay fecundación, el revestimiento del útero se desprende, dando lugar a la menstruación. La vagina actúa como canal del parto y vía de salida del flujo menstrual. Este sistema es regulado por hormnas que controlan el ciclo menstrual y la fertilidad femenina.





¿Qué es el ciclo menstrual?

El ciclo menstrual es un proceso natural que prepara el cuerpo femenino para un posible embarazo cada mes y suele durar entre 21 y 35 días. Se divide en cuatro fases: menstruación, fase folicular, ovulación y fase lútea. Durante este ciclo, se producen cambios hormonales que regulan la liberación del óvulo y la preparación del útero. Si no hay fecundación, se elimina mediante la menstruación.

Emprende y crece con el Popular

PRESTA ATENCIÓN A ESTOS TIPS Y GANARÁS MÁS CLIENTELA

Habilidades para la atención al cliente

◆ Un cliente que siente un buen trato puede volverse habitual y demostrar fidelidad.

Zoraida Peña H.



Atender a un cliente no solo es despachar un producto y cobrar, también implica desde la forma en que saludamos, le damos la bienvenida, cómo le hablamos y empatizamos con su requerimiento, hasta dejarlo con la sensación de satisfacción y ganas de querer elegirnos en sus próximas compras.

Para ello, es necesario que tú y tus colaboradores desarrollen ciertas habilidades como:

-Comunicación efectiva: comunicarse de manera clara, empática y oportuna. Necesitan ofrecer soluciones, instrucciones y emociones.

-Empatía e inteligencia emocional: ponerse en el lugar del cliente y entender la situación desde su perspectiva.

-Escucha activa: escuchar y estar atento a los sentimientos y problemas de un cliente es una de las habilidades más fundamentales de atención al cliente que necesitas. Antes de poder disculparte y ofrecer asistencia, debes escuchar a tus clientes para entender.

-Paciencia: para cuando un cliente está enojado y desahogándose; para cuando un cliente tarda mucho en explicar el problema; para cuando un cliente desaparece durante minutos en medio de un chat.





LA CAPACITACIÓN PARA LOGRAR UNA ÓPTIMA ATENCIÓN AL CLIENTE DEBE SER CONTINUA.

Educación financiera

José Callegari (*)

MANTÉN SEGURO TU EMPRENDIMIENTO

Conoce cuatro aspectos fundamentales para mantener seguro tu emprendimiento de posibles ciberataques:

1. Asegúrate de que todas tus cuentas (correo, redes, bancos) tengan contraseñas seguras y únicas. Además, activa la verificación de dos pasos.
2. Realiza respaldos periódicos de tu información. Usa servicios en la nube con buenas políticas de seguridad que asegure el cuidado de tu información.
3. No abras correos sospechosos ni hagas clic en enlaces dudosos, esta es una técnica para vulnerar tu información.
4. Administra los accesos de las redes sociales de tu emprendimiento de manera responsable, revisa regularmente quién tiene permisos de administrador.

*Especialista en emprendimiento

Cuida tu bolsillo

El ahorro acumulado puede servir como capital para nuevos proyectos, evitando recurrir a préstamos con condiciones poco favorables.

COLECCIÓN: 2

Familia bien alimentada



Picante de carne con yuyo

INGREDIENTES

- 1/4 de kg. de yuyo fresco.
- 1/2 kg. de carne de res.
- 2 cdas. de ají amarillo molido.
- 1 1/2 cdta. de ajo molido.
- Media cebolla.
- 1/2 tza. de habas seca sancochada.
- 1/2 kg. de papa blanca.
- 2/3 de tza. de mote pelado.
- 1 1/3 de tza. de maíz cancha tostado.
- Sal, pimienta y comino al gusto.

PREPARACIÓN

Lavar, picar, sancochar, escurrir el yuyo y reservar. Sancochar las papas, pelar y picar en cuadritos. Reservar. Cortar la carne en trozos, condimentar con ajo, ají colorado, sal, pimienta y comino, sofreír en una olla con aceite, luego cubrir con agua y cocinar a fuego medio. Una vez cocida la carne incorporar las papas, el yuyo, rectificar la sal y dejar cocinar unos minutos más. Servir con la cancha tostada, el mote y las habas sancochadas.

Secreto del chef

Acompaña este platillo con una fresca ensalada de verduras con aliño de limón.

TIPS TIPS TIPS

1 PON EN PRÁCTICA EL PREAHORRO

¿Qué es el preahorro? Consiste en coger una parte de tu sueldo y depositarlo automáticamente en tu cuenta de ahorro. Y así todos los meses. El preahorro lo que consigue es que no cuentes con ese dinero desde un principio y así no tengas la tentación de gastarlo.



2 VENDE LA ROPA QUE YA NO USES

Esa ropa que sabes que ya no vas a usar y se mantiene en buen estado, véndela. Sácale provecho y gana un dinerito extra. Puedes ofrecer las prendas por internet o a través de chats y WhatsApp a tus amistades y conocidos. Siempre hay oportunidad de conseguir una entrada extra de plata.



3 ¿COMPRAR UN CARRO DE SEGUNDA?

Planifica tu compra. Infórmate, averigua que todo esté en regla, ve otras opciones, revisa bien los carros que están dentro de tus posibilidades no te dejes llevar solo por el aspecto exterior. El precio es clave en toda compra de segunda mano. Si tenemos claro que "lo barato puede salir caro".



Gaturro



Sudoku

	1	7	5			2	4	9
6			3					
	8		1	9				3
9			2	8	5			
		8				9	2	1
4		6		7			5	
	6	3	7					
			6	4			1	2
7	4		8			5	3	

¿Quién lo dijo?

" Toda sociedad está a tres comidas del caos"


Lenin


Karl Marx


Benito Mussolini

Las 7 diferencias



Estos dos dibujos parecen iguales pero no lo son. Fíjate bien y encuentra siete diferencias entre ellos.

A dibujar



Para completar el dibujo traza una línea uniendo los puntos numerados en orden. Al terminar podrás colorear el dibujo.

chiste

Se acerca mi boda
Que nervios, ya casi es mi boda...

Ya solo falta quien se quiera casar conmigo.

acertijo

Ahorro energético
Una bombilla LED consume 10 W y se usa 6 h/día. ¿Consumo mensual en kWh?

Soluciones de ayer



El acertijo: 0.3
Explicación: 3/10 = 0.3

¿Quién lo dijo?:
Friedrich Nietzsche.

Sopa de letras

W	V	M	H	F	P	O	I	E	V	R	A	D	S	A	M	R	G	Z	T	R	C	L	J
D	I	L	Z	O	K	P	U	N	T	O	Q	B	F	U	N	V	L	R	H	A	E	I	S
D	A	J	I	F	O	J	P	U	Q	G	H	E	T	C	S	D	V	Y	B	M	Z	D	V
P	J	W	R	R	N	E	O	G	K	V	H	U	N	R	E	A	S	W	B	C	D	Z	E
Q	E	P	J	F	R	I	A	T	F	J	U	I	Q	S	A	K	L	W	R	Z	I	B	H
X	S	G	O	S	D	A	E	U	Y	Z	F	W	E	U	G	R	U	P	O	S	M	C	I
M	B	X	O	O	P	Q	C	O	T	I	D	X	D	L	N	A	W	C	U	P	E	Y	C
O	B	N	Z	R	T	Q	M	M	A	O	G	H	J	H	I	K	B	E	J	V	N	C	U
D	A	U	W	E	O	M	R	Q	E	M	M	S	N	P	U	B	L	I	C	O	S	S	L
L	M	N	A	J	B	O	Z	S	I	D	E	A	J	C	D	W	F	I	H	V	I	D	O
Y	N	L	G	A	S	T	A	E	A	Z	I	T	T	F	U	W	A	O	Q	P	O	U	S
S	G	W	R	S	X	K	I	Y	S	I	B	O	S	I	A	D	S	Z	E	Q	N	S	F
S	T	Z	D	A	Y	E	A	N	O	I	D	L	X	I	Z	P	E	Q	B	U	E	E	R
E	J	O	B	P	W	C	U	E	N	L	V	E	S	G	S	A	T	H	F	K	S	N	M
L	N	G	O	D	I	P	A	R	I	E	C	U	M	Z	P	O	D	C	A	R	J	O	X
A	O	S	Q	Z	P	A	M	X	M	F	T	H	D	R	E	N	K	O	O	R	I	I	P
U	B	M	L	U	Y	E	B	E	A	C	U	K	Y	D	E	Z	Q	T	F	R	J	C	R
D	A	G	T	L	T	W	P	X	C	I	V	N	W	B	A	T	I	Y	T	O	S	A	U
I	E	M	L	R	D	Z	H	P	R	J	Q	G	C	C	U	S	N	W	A	Y	L	T	E
V	E	G	O	I	V	X	Z	D	N	S	R	J	O	I	N	M	B	I	L	K	S	S	B
I	X	G	U	E	T	R	O	P	S	N	A	R	T	A	O	S	W	H	X	G	R	E	A
D	J	O	V	I	D	M	L	N	F	C	K	T	R	B	A	N	G	C	F	R	J	U	N
N	M	I	L	S	A	K	Y	W	T	Z	D	T	P	Q	H	A	A	S	D	V	W	X	C
I	G	B	A	C	O	N	S	T	R	U	I	D	O	S	R	F	Q	N	J	K	M	R	H

TRANSPORTE RÁPIDO PERSONAL

- ☐ AUTOMATIZADO
- ☐ CAMINOS
- ☐ CARRIL
- ☐ CONSTRUIDOS
- ☐ DIMENSIONES
- ☐ ESTACIONES
- ☐ FASE
- ☐ FUNCIONAN
- ☐ GRUPOS
- ☐ GUÍA
- ☐ INDIVIDUALES
- ☐ INTERMEDIAS
- ☐ MASDAR
- ☐ MEDIO
- ☐ METRO
- ☐ PASAJEROS
- ☐ PERSONAL
- ☐ PODCAR
- ☐ PRUEBA
- ☐ PÚBLICO
- ☐ PUNTO
- ☐ RÁPIDO
- ☐ RED
- ☐ SISTEMA
- ☐ TRÁNSITO
- ☐ TRANSPORTE
- ☐ VEHÍCULOS
- ☐ VIAJES

Consultorio sentimental

Mi novio ya no tiene el mismo interés en mí

GABRIELA (30). Doctora Cora, siento que mi pareja ya no me consiente como antes y eso me duele. Al inicio, era detallista, atento y siempre encontraba formas de hacerme sentir especial. Pero, con el tiempo, todo eso se fue apagando. Ya no hay mensajes inesperados, ni gestos cariñosos, ni siquiera interés en cómo estuvo mi día. He tratado de hablarlo con él, pero lo minimiza o dice que estoy exagerando. Me hace dudar de mis emociones, como si esperar atención fuera algo egoísta. Yo también trabajo, también me esfuerzo, y aún así trato de demostrarle mi amor. No quiero sentirme ignorada ni poco valorada en mi relación. ¿Qué más puedo hacer? Oriénteme.



RESPUESTA

Querida Gabriela, lo que sientes es completamente válido; todas las personas necesitamos sentirnos valoradas y queridas en una relación. Habla con tu pareja desde el corazón y exprésale cómo te afectan esos cambios. A veces, la rutina apaga lo que antes era espontáneo, pero con voluntad mutua se puede recuperar.

Dra. Cora Sang corasong@gmail.com

ASTROLOGÍA

Jhan Sandoval
Telf: 4450340/4728244
www.jhansandoval.com

ARIES: 21 mar. 20 abr.
Empiezas a organizar tus ideas y planificar proyectos que irás construyendo con paciencia, no te apresures. Estás superando esa decepción amorosa, ahora podrás reflexionar sobre lo sucedido.

TAURO: 21 abr. 21 may.
Estás rigiéndote por criterios que no te permiten ser flexible; sé más tolerante y todo se agilizará. En lo personal, buscarás espacios de soledad para descansar tu mente y emociones, te servirá.

GÉMINIS: 22 may. 21 jun.
Tendrías opiniones contrarias a las del entorno, conserva la diplomacia a la hora de compartirlas. En el amor, estarías siendo muy rígido y esa persona se alejaría si no empiezas a cambiar.

CÁNCER: 22 jun. 22 jul.
Algunas actividades que planificaste se retrasarían, aprovecha el tiempo para descansar y reponer energías. En lo afectivo, la reflexión te está ayudando a reconocer errores que no consideraste.

LEO: 23 jul. 23 ago.
La experiencia te ha enseñado a alejarte de lo que no vale la pena, hoy descartarías una propuesta. En el amor, estarías haciendo lo que crees correcto y no lo que realmente desearías, piénsalo.

VIRGO: 24 ago. 23 set.
Tienes que tomar decisiones inmediatas y estás tomándote más tiempo del requerido, busca asesoría. En lo personal, no hagas lo que la mayoría espera de ti, define considerando tus sentimientos.

LIBRA: 24 set. 23 oct.
Aunque tus argumentos sean lógicos, estarías mostrándote muy inflexible con la opinión del entorno. Organiza mejor tus tiempos, es posible que estés descuidando tus relaciones personales.

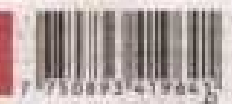
ESCORPIO: 24 oct. 22 nov.
No te sometas a las necesidades del entorno y procura atender aquellos temas que estás descuidando. Aclaras las diferencias que te separaban de esa persona, vuelve la armonía que necesitabas.

SAGITARIO: 23 nov. 21 dic.
Día tenso y competitivo; no discutas con tu entorno, podrías tener una llamada de atención. Pones de tu parte para que la relación con tu pareja mejore, los cambios serán notables.

CAPRICORNIO: 22 dic. 20 ene.
La falta de apoyo podría generarte tensión, pero sabrás organizar tus actividades y resaltar. Serás más flexible y permitirás que esa persona se acerque, te sorprendería la química.

ACUARIO: 21 ene. 19 feb.
No asumas más compromisos económicos, cuida tus finanzas y mantendrás la estabilidad. En lo familiar, podrían surgir algunas discrepancias con una persona muy sensible, cuidado.

PISCIS: 20 feb. 20 mar.
Tendrás que resolver temas complejos, pero gracias a tu buena gestión, todo estará bajo control. Los temas del pasado no te permiten confiar en tu pareja, tienes que superar el temor y la inseguridad.



INDICA EL LUGAR
ALABANZA
P
MAMELUCO
ROMELU LUKAKU
SEGUNDA VOCAL
ARMSTRONG
MONEDA ROMANA
NEW YORK
ÓRGANO
MONARCA
CADERA, CUADRIL
LUCHO REYNA
NOTA MUSICAL
NORTE
PRIVADO VIDA
QUERUBÍN
LETRA LAMBDA
AMNISTÍA INTERNAC.
UVA SECADA AL SOL
TIC_TIC_
ABUELA DE JESÚS
BÓVIDO SALVAJE
EUROPIO
DONDE MURIÓ JUANA DE ARCO
JE, JE
SALARIO
SOBRE (INGL.)
MÍNIMO
ARTÍCULO NEUTRO
TÍTERE
NI FRÍO, NI CALIENTE
METRO
RAPHAEL
LUIS ENRIQUE
TERCERA PERSONA
LIRIO
CONSTELAC. BOREAL
PESCUEZO
GRUPO SANGUÍNEO
RÍO DE ÁFRICA
COMBATE
BRAZO (INGL.)
LADRÓN

Vivamos más y mejor

antropología médica y nutricional
por: José Luis Pérez-Albela

www.perezalbela.pe © 2818677 © 936098953
@perezalbela

Luz azul: lo que tus ojos necesitan saber

Vivimos rodeados de pantallas. Computadoras, celulares, tabletas, televisores y luces LED nos acompañan en la labor, en el estudio y en los momentos de descanso. Sin embargo, pocos conocen el impacto que la luz azul puede tener en nuestra visión y en nuestra salud en general.

La luz azul forma parte del espectro de luz visible y proviene principalmente del sol. Pero también está presente en muchas fuentes de luz artificial, especialmente en dispositivos con pantallas LED. Aunque una parte de esta luz es beneficiosa —regula nuestro ciclo de sueño y mantiene el estado de alerta—, la sobreexposición, sobre todo por la noche, puede generar daños en la retina y alterar nuestros ritmos biológicos.

Una pequeña fracción de la luz azul —la azul-violeta— puede ser tóxica para las células sensibles de nuestros ojos, acelerando procesos degenerativos como la degeneración macular. Además, puede interferir con la producción de melatonina, dificultando el sueño y afectando la recuperación visual durante el descanso.

¿Cómo proteger tus ojos?

-Gafas con filtro de luz azul: ayudan a reducir la exposición directa a las longitudes más dañinas de esta luz.

-Reducir el brillo de las pantallas: ajustar la configuración del monitor o celular disminuye la fatiga ocular.

-Usar filtros físicos o digitales: existen protectores para pantallas de computadoras y celulares que bloquean parte de la luz azul.

-Iluminación cálida en casa: sustituir bombillas LED frías por luces blancas cálidas crea un ambiente más relajante para los ojos.

-Evitar pantallas antes de dormir: desconectarse dos horas antes de acostarse favorece un sueño profundo y reparador.

-Tomar una siesta breve (30 minutos) durante el día puede mejorar la agudeza visual y el rendimiento.

Proteger tus ojos es más que solo usar lentes. ¡Cuida tu vista hoy!

Vivamos Felices: Lunes a viernes de 6:00 a.m. a 6:30 a.m. por Radio Felicidad
Bien de Salud: www.youtube.com/@BiendeSaludTV

LA ÚLTIMA

■ **YAKARTA.** La nave soviética Kosmos 482 reingresó a la Tierra después de más de medio siglo en el espacio. Según la NASA, la cápsula reingresó sobre el océano Índico, al oeste de Yakarta, Indonesia.



Hombre con parálisis movió el brazo

■ **CALIFORNIA.** Un avance sin precedentes en neurociencia y robótica permitió que un hombre con parálisis controle un brazo robótico únicamente con sus pensamientos. Investigadores de la Universidad de California en San Francisco (UCSF) lograron este hito gracias a una innovadora interfaz cerebro-computadora (BCI). El paciente, que quedó paralizado y sin habla tras un derrame cerebral, recibió diminutos sensores implantados, capaces de captar su actividad neuronal al imaginar movimientos como cerrar la mano o levantar un objeto.